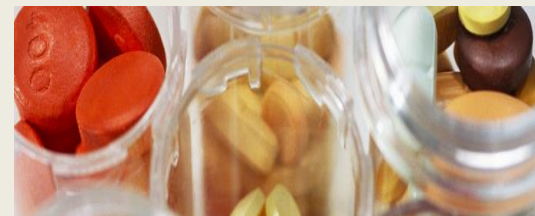




Associació Catalana
de les Neurofibromatosis



Pastillas per la Neurofibromatosis... ¿Medicamentos o productos milagro?.

Resiliencia en la Neurofibromatosis

Montserrat Aiger Vallés

1 de Junio de 2013



Universitat de Barcelona

Presentación



¿Hay una respuestas específicas para el tratamiento de NF?

¿Hay incertidumbre sobre lo que se está haciendo por los afectados de NF?

¿Dónde encuentro el tratamiento sino es aquí?

¿Hay medicamentos para el sufrimiento de la NF?

¿La industria farmacéutica está interesada en investigar a los afectados de NF?

¿Los investigadores nos van a ayudar?

¿Dónde encuentro el tratamiento?

¿Hay proyectos reales?

¿Se puede aprender a luchar contra la angustia y el sufrimiento que esta situación conlleva?

Presentación

?

—

¿Qué hacer ante esta situación de malestar, rabia, ansiedad, tristeza, desesperación, incomprensión, insatisfacción, impotencia?

+

¿Tengo Opciones?

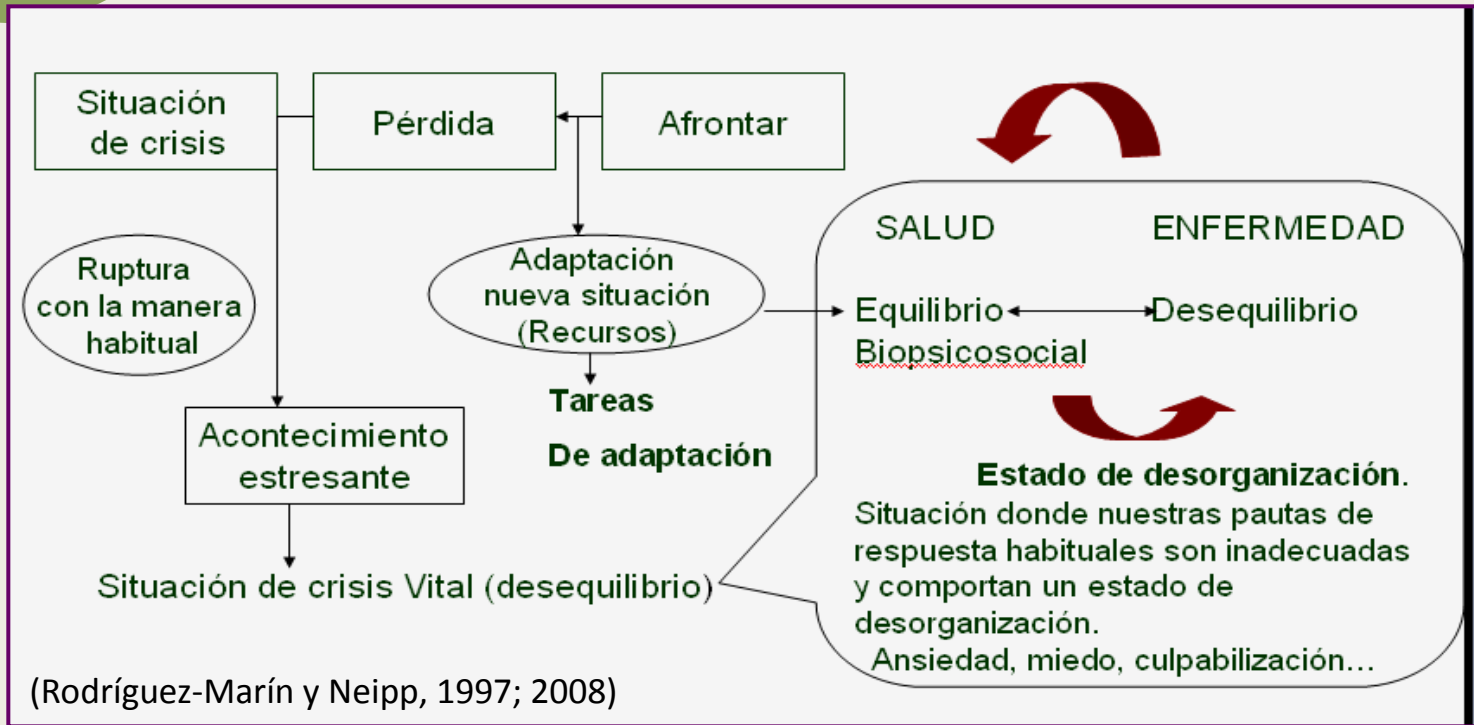
¿Qué puedo hacer desde mi?

Pastillas per la Neurofibromatosis

Psicología de la Salud

Función facilitadora

Proceso de adaptación Biopsicosocial



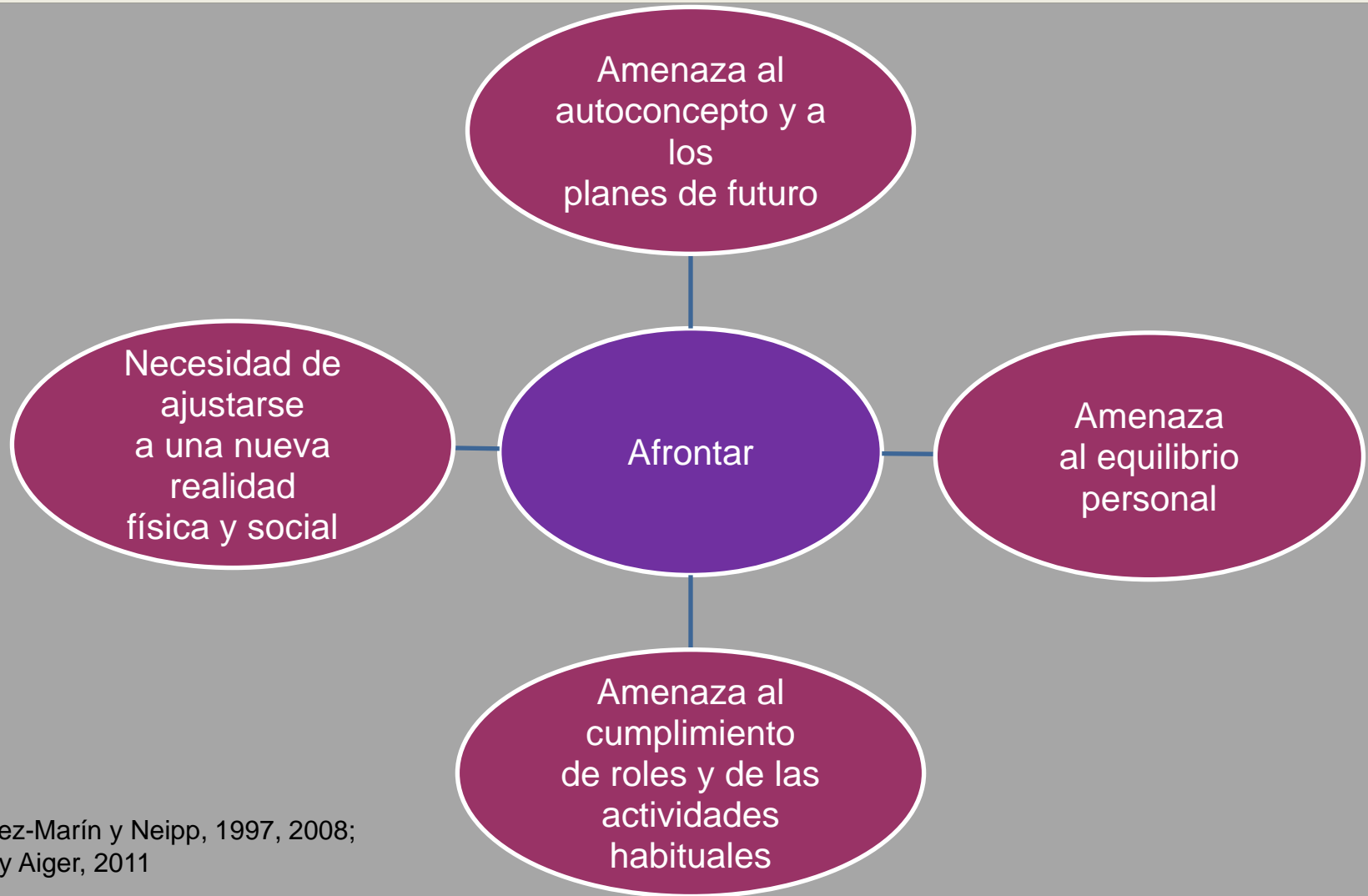
Desajust emocional

+

-

Adaptación

Ante la enfermedad

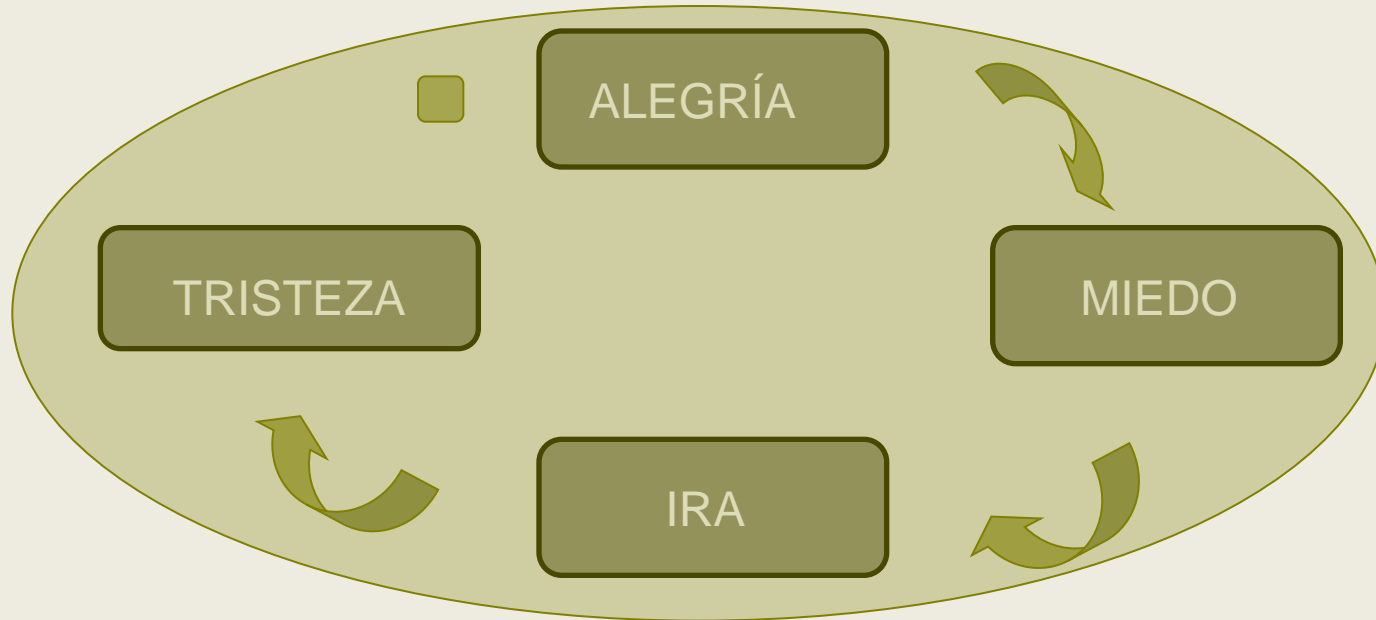


El papel de las emociones: Elaboración

EMOCIÓN

MOVIMIENTO

ACCIÓN



Palacín, 2004; Palacín y Aiger, 2011

Proceso de adaptación al cambio



¿Qué puedo
hacer desde mi?

Resiliencia en la NF (Quincero y Vinaccia, 2011)

La Resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad como puede ser enfermarse, situaciones vitales de ruptura, de trauma o tragedias, etc.

Es ordinaria y
no extraordinaria

Variable
protectora de
la salud física
y mental

Origen etimológico
“resilio”
(Volver de un salto, rebotar)

La Resiliencia no es una negación

Ser resiliente no implica que la persona no experimenta dificultades o angustias.

La Resiliencia es la habilidad para continuar adelante a pesar de ello

La persona Resiliente

Una persona es capaz de proyectarse en el futuro

(Palacín, 2004)

La capacidad de las personas para mantener la salud y el bienestar psicológico en un ambiente dinámico y desafiante.

Negociar una vida de desafíos, construir y reconstruir recursos para demostrar sus capacidades y lograr satisfacción con su vida

(Zautra et al., 2008)

Resiliencia en la NF

Factores de riesgo

(Zautra, Hall y Murray, 2008)

- Biológicos
- Individuales
- Interpersonales- Familiares
- Sociales- comunitarios

Factores resilientes

(Zautra, Hall y Murray, 2008)

- Emociones positivas
- Afrontamiento activo
- Flexibilidad cognitiva/reevaluación
- Aumentar redes sociales - Apoyo social
- Ejercicio físico
- Implicación en la comunidad

Incidir en incrementar:

Autoestima

Autoeficacia

Autocontrol

Psicología Positiva



Pastillas biopsicosociales para afrontar NF

Resiliencia

Apoyo social

Aspectos culturales (vivencia de la enfermedad)

Crear ambientes de bienestar

Conservar la escucha

Destrezas en la comunicación

Constancia, tenacidad.

Auto-entendimiento

Auto-trascendencia

Acomodación (abandonar algo en la vida)

Autoestima

Satisfacción consigo mismo.

Capacidad de resolver las dificultades

Introspección (Capacidad de aprender de las experiencias)

Promover las emociones positivas

No sobrecarga (delegar)

Mejor calidad de vida.

Esfuerzo en:

Redefinición de sí mismo.

Gestión de la incertidumbre

Seguir con la inversión de la vida social

Conservar la independencia

La conciencia que la vida tiene un objetivo y un significado más allá de la enfermedad

Intervención para promover la resiliencia

Autoestima
Autoeficacia
Autocontrol emocional

Programa de
fortalezas

Programa dirigido a:

- Emociones positivas
- Flexibilidad cognitiva
- Apoyo Social
- El sentido de la vida
- Afrontamiento activo

(Quincero y Vinaccia, 2011)

EL ACTO CREATIVO = ES RESILIENTE

LA PERSONA QUE POTENCIA SU CREATIVIDAD SE CARACTERIZA POR:

Entrenar el resistir, el revivir, el reparar y el resituar

Aprender a tolerar las incertidumbres y conflictos.

La persona que potencie su creatividad se convierte así misma en fuente de valor para otros.

Su valoración es suficiente para orientarse personal y profesionalmente.

LA ACTITUD DE VIDA RESILIENTE ES:

UNA ACTITUD DE CAMBIO

SIGNIFICA VALORAR Y RE-VALORAR.

UN ESTILO DE VIDA

POTENCIA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y LA SALUD

Grupo (redes sociales) como instrumento de cambio (Palacín 2004; Palacín y Aiger 2011).

LA ACTITUD DE VIDA DE LA PERSONA RESILIENTE (Comas-Díaz, Suniya y Salvatore, 2011):

- Establezca relaciones equitativas (Palacín y Aiger, 2011).
- Evite ver las crisis como algo que no va a superar NUNCA.
- Acepte que el cambio es parte de la vida.
- Busque metas y muévase hacia sus metas.
- Lleve a cabo lo que piensa, no se quede en la reflexión.
- Expóngase ante situaciones para descubrirse así mismo.
- Cultive una visión positiva de sí mismo. ¿Qué fortalezas tengo?.
- Mantenga las cosas con perspectiva. Zoom social.
- Valor. La esperanza en su visión
- Cuídese así mismo. AFECTO INTRAPERSONAL (Palacín y Aiger, 2011)

A través de:

- Vamos a empezar el día con espacio; activar el cuerpo, planificarme el día, y priorizar a qué me voy a dedicar hoy.
- Antes de ir a dormir qué he hecho bien, a quién he ayudado.
- Escribir algunas necesidades, concretar para realizar, pensar en mí desde mí!.
- Darse tiempo antes de tomar decisiones. Debo fijarme en las emociones negativas. Tienen una concreción en el cuerpo?. Stop. Drenar el malestar con respiración. Y reflexionar cómo hacer frente al malestar.
- Escuchar mis intuiciones y concretarlas con hechos.
- Imitar algo que haga bien otra persona.
- Higiene del sistema nervioso (Técnicas de relajación).

- Cada vez que me encuentre con una situación difícil generar alternativas para afrontar el reto.
- Reforzar, al menos una vez al día, alguna acción que me parezca positiva de las personas con las que trato.
- Premiar, al menos una vez al día, alguna acción propia que me parezca positiva.
- Practicar alguna actividad física para que mi cuerpo dance.
- Al menos una vez a la semana haré algo que no es habitual en mí.
- Cada vez que me queje de algo aportaré al menos una aspecto positivo.

(Palacín, 2004; Palacín y Aiger, 2011; Aiger, 2013)

¿Van a iniciar el viaje de la resiliencia?



Para buscar la salud es necesario: comunicar, reír y acariciar la vida (Sebastián Serrano).

LA INACTIVIDAD DESTRUYE EL INTELECTO

recuerden: ¡no hay cambio sin conflicto!

(María Palacín)

El cambio no está en la reflexión sino en la acción (Montse Aiger)



Associació Catalana
de les Neurofibromatosis



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**